Fettleber: Das unterschätzte Risiko

ERNÄHRUNG Rund jeder Vierte ist betroffen – und viele merken es lange Zeit nicht



Bewegungsmangel und ungünstige Ernährung wirken sich oft auch auf die Leber aus.
BILD: DJD/OPELLA/LIGHTFIELDSTUDIOS/123 RF



Die Fettleber lässt sich mit frühzeitiger Behandlung und regelmäßiger körperlicher Aktivität oft wieder umkehren.
BILD: DJD/OPELLA/DRAGONIMAGES/123RF

IM NORDWESTEN/DJD – Sie arbeitet rund um die Uhr, ohne dass wir ihr viel Beachtung schenken. Erst wenn die Gesundheit ins Wanken gerät, wird vielen bewusst, welche Schlüsselrolle die Leber für den gesamten Stoffwechsel spielt. Die metabolische Fettleber zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. In Deutschland ist etwa jeder vierte Erwachsene betroffen. Meist entwickelt sie sich infolge von Bewegungsmangel und einer dauerhaft zu hohen Energiezufuhr und steht im Zusammenhang mit Stoffwechselrisiken wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes, erhöhten Blutfettwerten oder Bluthochdruck. Stark verarbeitete Lebensmittel und zuckerreiche Getränke können diese Entwicklung begünstigen.

Verursacht zunächst keine Schmerzen

Es können aber nicht nur stark übergewichtige, sondern auch schlanke Menschen eine Fettleber entwickeln. Viele Betroffene merken lange nichts. „Die Wahrnehmung der Erkrankung ist in der Gesellschaft noch relativ gering. Das liegt auch daran, dass sie in frühen Stadien keine Schmerzen oder schweren Symptome verursacht und daher als harmlos verkannt wird“, erklärt Prof. Dr. Münevver Demir, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie an der Charité Berlin. Ihr Appell: „Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto geringer das Risiko, dass sie fortschreitet.“ Denn unbehandelt kann eine Fettleber Entzündungen fördern, langfristig zu schweren Leberschäden führen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Die Erkrankung ist oft noch umkehrbar

Bei rechtzeitigem Handeln jedoch ist die Fettleber oft sogar reversibel. Viele Betroffene wünschen sich hier gezielte Unterstützung für ihre Leber. Ein wissenschaftlich untersuchter Ansatz sind essentielle Phospholipide – Bausteine von Zellmembranen, die dazu beitragen können, geschädigte Leberzellen zu stabilisieren und ihre Erholung zu fördern. Das pflanzliche Arzneimittel Essentiale beispielsweise enthält essentielle Phospholipide aus Sojabohnen. In einer Studie bei Menschen mit metabolischer Fettleber wurden positive Effekte beobachtet. Außerdem kann das Präparat leberbedingte Beschwerden wie Druckgefühl im rechten Oberbauch verbessern.

Leberfreundlicher Lebensstil

Die wichtigste Grundlage bleibt aber ein leberfreundlicher Alltag. Mehr Bewegung, eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht und eine Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln und vielen Ballaststoffen können das Organ entlasten. Empfehlenswert sind Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst sowie zuckerfreie Getränke oder Kaffee.

Wer anhaltend unter Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden oder Druck im rechten Oberbauch leidet – insbesondere bei bekannten Stoffwechselrisiken –, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen.

Tellerlinsen perfekt zubereiten

KÜCHENTIPP Für Suppe, Bolognese und Bratlinge



Linsensuppe ist ein Klassiker, den es in vielerlei Variationen gibt.
BILD: PIXABAY



Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte zu essen.
BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Wenn die Tage kühler werden, wärmt eine Linsensuppe von innen. Tellerlinsen eignen sich besonders für Suppen, deftige Eintöpfe, Linsenbolognese, vegetarische Brotaufstriche, Aufläufe oder Bratlinge.

Die relativ großen Linsen haben ein erdiges bis leicht nussiges Aroma und werden beim Kochen weich und sämig. In der schwäbischen Küche sind sie ein Klassiker, der traditionell mit Spätzle serviert wird. Auch als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse bereichern sie jeden Teller: ob als Püree, im Salat oder in einer Bowl.

Vor der Verarbeitung getrocknete Tellerlinsen gründlich waschen. Anschließend können sie für acht bis zwölf Stunden in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht werden. Das verkürzt nicht nur die Kochzeit, sondern kann auch die Bekömmlichkeit verbessern. Wer zu Blähungen nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten neigt, kann das Einweichwasser wegschütten und die Linsen anschließend in frischem Wasser garen. So werden wasserlösliche Inhaltsstoffe entfernt, die Verdauungsbeschwerden auslösen können. Eine Gewöhnung an Hülsenfrüchte mit zunächst kleinen Portionen kann auch helfen, die Beschwerden langfristig zu mindern.

Eingeweichte Tellerlinsen sind nach etwa 20 bis 30 Minuten gar. Ohne Einweichen verlängert sich die Kochzeit, wobei die Angaben auf der Verpackung zu beachten sind. Salz oder Gemüsebrühe können bereits zu Beginn der Garzeit ins Kochwasser gegeben werden. Säure dagegen verzögert das Weichwerden. Mit Essig und Zitronensaft daher erst vor dem Servieren abschmecken.

Linsen sind Hülsenfrüchte und gehören zur Pflanzenfamilie der Schmetterlingsblütler. Es gibt zahlreiche verschiedene Linsensorten, die sich unter anderem in Größe, Farbe, Geschmack und Kocheigenschaften unterscheiden. Tellerlinsen stammen von der Kulturform Lens culinaris und zählen zu den größeren Linsen. Ihre Farbe reicht von grün und gelbgrün bis zu braun. Bei längerer Lagerung können sie nachdunkeln, ohne dass es den Geschmack beeinträchtigt. Linsen werden vor allem in Indien angebaut. Sie wachsen aber auch in bestimmten Regionen Deutschlands wie der Schwäbischen Alb und in Franken.

Wie alle Hülsenfrüchte liefern auch Linsen pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Calcium und Eisen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte zu essen.

Getrocknete Linsen sind jahrelang haltbar und meist preiswert. Kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert eignen sie sich gut für den Vorrat – am besten in der Originalverpackung oder einem dicht schließenden Gefäß. Wer wenig Zeit hat, greift zu vorgegarten Tellerlinsen aus der Dose, dem Glas oder im Beutel. Sie können direkt gegessen oder weiterverarbeitet werden.





